
الطريقة الصحيحة
لنسيان
شخص أحببته
إلى صديقتي الغالي
غزلان ...
كل الكتب
www.all2books.com

إهداء...

إلى صديقتي الغالية غزلان <3 ...

إلى كل من يبحث عن طريقة نسيان من يحب ....

إلى كل من يهمه نسيان الحبيب بأبسط الطرق ...

أهدي هذا الكتاب الذي يشمل مجموعة من الطرق السليمة لنسيان الشخص الذي تحبه بدون أي مشاكل، كلنا نقع في الحب، لكن عندما يتم تخييرنا بين الحبيب وشخص آخر نكون مضطرين للتنازل على حبنا والتضحية من أجل العيش الكريم ..

<u>كل الكتب ...</u>


WWW.ALL2BOOKS.COM
كل الكتب الالكترونية
WWW.ALL2BOOKS.COM
كل الكتب

مقدمة

النسيان هو نعمة الله علي الإنسان، و لو عاش كل إنسان و هو يتذكر كل كبيرة و صغيرة حدثت معه منذ ولادته لما استطاع العيش في راحة و كانت حياته كلها تعب و مشقة. فالإنسان بطبعه يحب الحياة و يحب التجديد في حياته، و يرغب دائماً بالعيش براحة و سعادة بعيداً عن الآلام و الظلم و التعب. و مشاغل الحياة كثيرة و تساعد الإنسان في نسيان همومه، فكل شخص له حياته الخاصة و أشغاله و عائلته و أصدقائه الذين يساعدونه دوماً في التغلب علي أي مشكلة أو محنة تواجهه. فلا تجعل اليأس يتملك قلبك و يسيطر علي حياتك بمجرد أنك مررت بمشكلة صغيرة أو واجهت الكذب و الغدر من أحد الأشخاص، فالحياة مليئة بالأشخاص الصالحين و الأشخاص الحاقدين

.كيف أنسى شخصا أحببته

و هناك من يحبك بصدق و هناك من يكرهك و يرغب في أذيتك ،فلا تكن شخصاً يائساً و تستسلم من أول مشكلة تواجهك و تترك نفسك للحزن كي يسيطر عليك ، فتضعف و تنكسر و تعيش في تعاسة . و عندما تمر بتجربة فاشلة في حياتك فإنك تشعر بأنك خسرت الكثير و أنك لن تستطيع العيش بسعادة بعد ذلك ،وقد لا تثق في شخص تقابله في المستقبل بسهولة و تشعر بأن كل من تقابلهم ليسوا مصدر ثقة و لا يمكن أن تؤمن لهم علي حياتك و أسرارك . و لكن يجب أن لا تستسلم بسهولة و تنهار عند أي تجربة فاشلة تعيشها في حياتك، و يجب أن تبدأ من جديد و تعطي نفسك فرصة و تتعلم من أخطائك السابقة و تصبح أكثر عزيمة وثقة بنفسك .و كي تتغلب علي ضعفك و علي تجربتك الفاشلة و تستطيع نسيان شخص آذاك في حياتك أو شاءت الأقدار أن تفرق ما بينكم ، فهناك الكثير من النصائح التي يمكنك أن تتبعها كي تساعدك في استعادة ثقتك بنفسك و العيش في سعادة من جديد و التغلب علي حالة الحزن و الصدمة و التعاسة التي تعيشها.

من أهم النصائح التي تساعدك علي نسيان من احببته و التغلب علي تجربتك الفاشلة هي

- يفضل التخلص من جميع ذكرياتك السابقة و أي هدايا أو أغراض تخص من أحببته، ولا تترك صوره أو أي شيء يذكرك به حتى لا تبقي تفكر فيه دوماً و تتذكر كل شيء حدث معكم و تحزن علي ما فات .
- لا تذهب للأماكن التي كنت تري فيها حبيبك السابق كي لا تشعر بالحزن و الاكتئاب و أنت تتذكر أيامكم السابقة مع بعضكم البعض
- لا تلوم نفسك علي أي تجربك فاشلة حدثت في حياتك ، فالحياة مدرسة و اذا لم تخطئ لن تتعلم و لن تقوي شخصيتك و لن تستطيع أن تواجه الحياة و تقوي من نفسك و تصبح أكثر خبرة بالناس و كيفية التعامل معهم ، فالناس أصناف مختلفة و يجب عليك الحذر دائماً و التعلم كيفية التعامل مع من حولك .
- لا تندم علي صدقك و حسن نيتك و طيبتك مع أي شخص ، فأنت طالما أنك لم تظلم احداً و كنت تتعامل معه بصدق و حب و اخلاص فاعلم جيداً أنه لم يكن يستحق العيش معك و أن الله تعالي ابعده عنك كي يرزقك بشخص آخر يقدر اخلاصك و صدق نيتك و يستطيع اسعادك
- لا تعترض علي القدر فإن الله يعلم أكثر منا و يقدر لنا الخير دائماً ، فقد تشعر في البداية أن الخير كله ذهب منك و أنك لن تسعد في حياتك و لكن قد تتفاجأ بعد ذلك أنك كنت تظلم نفسك و أن فراقك عن حبيبك السابق كان خير لك ،و أن السعادة هي في بعدك عنه و ليس في قربك منه .
- لا تبقي وحيداً و تنعزل عن الآخرين و تمنع نفسك عن الحياة ، فالوحدة تولد الاكتئاب و الحزن العميق و تزيد من تعاستك و حزنك ، و لكن عندما تتواصل مع أهلك و أصدقائك و تعيش حياتك بشكل طبيعي فإنك سوف تلاحظ أنك بدأت تتعود علي حياتك الجديدة بدون حبيبك السابق و أنك بدأت تنسي من دون أن تشعر بالحزن و التعب
- عش حياتك و مارس هواياتك المفضلة و حاول دائماً أن تشغل وقتك حتى لا تترك مجالاً للأفكار السوداء بأن تعشش في عقلك و تزيد من حزنك و همك ، فعندما تكن مشغولة طوال الوقت لا يبقي لديك وقت لتفكير فيما مضي و بالتالي سوف تنسي بشكل تدريجي حبيبك السابق .
- قوّي إيمانك بالله تعالي و القضاء و القدر و ارضي دائماً بنصيبك ،فإن الله لا يقدر إلي عبده إلا الخير و إذا منع عنك شيء فهو لخير أيضاً ، لذلك حافظ علي صلتك بربك و قوي إيمانك و دعائك لله تعالي فهو وحده قادر علي أن يصبرك علي الحزن و يبعد عنك الهم و يجلب لك السعادة .
- اجعل عزمك و ارادتك قوية علي العيش بسعادة و بعيداً عن أي ذكري تؤلمك ، و لا تربط نفسك بأي شخص آخر و تجعله يسيطر عليك و يتحكم بعواطفك و مشاعرك ، بل اجعل نفسك ملكاً لك و كن دائما ذو عزيمة و قدرة علي التحكم بعواطفك و مشاعرك و قوي ارادتك حتى تنسي أي شخص تريد

- كن دائماً واثقاً من نفسك و لا تبقي ضعيفاً كي لا يسيطر عليك الحزن بسهولة ، فكلما كانت شخصيتك قوية و كنت واثقاً من نفسك ومن تصرفاتك و أنك لم تظلم أحداً فإنك سوف تصبح قادراً أكثر علي تحمل أي صدمة أو أي مشكلة تواجهك في حياتك و لن يؤثر عليك الهم أو غدر أحدهم بك أو فراق أي شخص كن انساناً متسامحاً و لا تحقد و تكره و ترغب بالانتقام مِن الشخص الذي كنت تحبه ، فتفكيرك بالانتقام أو شعورك بالكره تجاه أي شخص تركك يزيد من حزنك و لن تستطيع أن تنساه أبداً وسوف تصبح شخصاً عدوانياً و مريض النفس و لن تشعر بالسعادة أبداً في حياتك و قد توقع نفسك في مشاكل أخري أكبر من مشكلتك السابقة ، لذلك اترك الحياة و القدر تسير كما هي و اعلم دائماً أن الله لا ينسي حق مظلم أبداً وسوف ينصفك الله دوماً .
- و هذه كانت أهم النصائح التي تساعدك في نسيان حبيب سابق أو التغلب علي تجربة فاشلة مررت بها في حياتك، و العيش في حياة جديدة و سعيدة بعيداً عن المشاكل و الحزن والهم التي تقتل نفس الإنسان و تجعلك تعيش في هم كبير و حزن عميق. ففي النهاية الحياة فانية و لا يبقى إلا العمل الصالح و اذا عشت في سعادة أو تعاسة فهي حياة واحدة لك لن تتكرر ، لذلك يجب أن تعش سعيداً و تبتعد عن الهموم و تثبت نفسك دائماً بالخير.

الطريقة الثانية لنسيان شخص أحببته

مقدمة

في كثير من الأحيان نمُر بأوقات جيدة وجميلة، تجمعُنا بمنْ نُحب بشكل عام، ولكنْ في أحيان أخرى نشعُر أنّنا أخطأنا في تقدير الأشخاص الذين نُحبُهم، وكان هذا الأمر من أكثر الأمور التي تُزعجنا، وتُتعبنا في حياتنا بشكل عام، فإنْ أردت على سبيل المثال أن تنسى مَن تحب فعليكَ أن تبذل المجهود الجبّار الذي يكون بالنسبة لك أشبه بالمرض الذي يصعُب التخلص منه، فالحنين دائماً يُعيدنا إلى نُقطة الصِفر حيث المشاعر والحنين وغيرها .

كيف أستطيع نِسيان شخص أحببتُه

فالحُب من أجمل المشاعر التي نعيشها في حياتنا، ولا يُمكن أن نتصور حياتنا بدونه، فهذا القلب الذي في الضلوع لا يُمكن السيطرة عليه، والتعامُل معه على أنهُ عُضو خامل في جسم الإنسان، فهذا العُضو هو المسؤول عن كُل الكوارث التي نمُر بها في حياتنا، ولا يُمكن أن نتجاهل أننا قد مررنا بالأوقات الجيدة التي شعرنا بها بالفرح والاطمئنان، وكان القلب هو السبب في ذلك أيضا، ولكنّ أحياناً نشعُر أنّ العلاقة قد انتهت، ولا سبيل لإكمالها مهما بلَغ الأمر، فالحياة هُنا توقفَت عندَ هذا الحَد، ومنَ الخطأ حقاً الاستمرار في عَلاقة أراد أصحابها إنهاؤها بشكل عام، وهنا فإننا سنتحدث عن الطُرق التي تُساعدنا في نِسيان العلاقات القديمة، والمُضِي قُدما في حياتنا بعيداً عن الضُغوطات النفسية والعصبية التي تسببت لنا بالمُشكلات وغيرها، ومن أهمها ما يلي :

بدء علاقة جديدة

فنِسيان العلاقات القديمة ليس بالضرورة الدخول في علاقة حُب جديدة، ولكنّ التعرُف على أصدقاء جُدد، والخروج من مكان لمكان آخر قد يُساعدُكِ بصورة مُذهِلة في تخطّي العلاقة الفاشلة التي قد قُمتِ بخوضِها، وتذكّري أنّهُ لولا الفشل لما نجحنا في حياتنا أبداً، وكُوني أقوى من أن تهزُكِ أو تُدمرُكِ علاقة عابرة، لا يوجد أي هدَف منها سَوى أنها جلبت لكِ المزيد من سوء الحظ والتعب النفسِي والعصبي، وحاولي تجنُب التفكير فيها، ونسيانها بشكل كامل .

اعلمي أنه غير مُبال بانتهاء العلاقة

وأكثر ما يُمكن للفتاة أن تشعر به، هو أن تُصدق حقاً أنّ الشاب الذي كانت تربطها به علاقة حب أو زواج أو حتى ارتباط خطوبة قد نسي الأمر تماماً، وأصبح اليوم حُراً يمارس حياته بالطريقة التي تحلو له، وهو سعيد بهذه النتيجة حتى الآن، فهذا الأمر قد يجعلُك تتخطين هذه العلاقة بشكل أسهل بكثير من التفكير في العواقب أو التعب أو الضيق، وحاولي أن تُقنعي نفسك أنكِ أقوى منه، وتعلمين كيف تمضين بحياتك قُدُماً بدون أن يكون هو جزء فيها، وتأكدِي أنّ خسارته لكِ قد تعني له الكثير في الأيام القادمة التي يشعُر بها أنه أصبح وحيداً، ولا يُوجد أحد في حياته يسأل عنه أو يهتم به .

تقليل التفكير

فلا تُطيلي الجلوس وحيدة، تذكّري أنّكِ إنسان، وفي غالب الأمر فهذه مشاعر يصعُب السيطرة عليها، وحاولي أن تتذكري أنكِ قد تعبتِ من هذه العلاقة أكثر من أوقات الراحة، وحان الوقت لهذه العلاقة أن تنتهي، وعليكِ ألّا تُفكِري بها بأي حال من الأحوال، وتَصورّي أنّكِ قد تأملتِ وخاب أملك مرة أخرى، فماذا سيكون الحل في نظرك؟ بالتأكيد ستصبحين قد تعلقتِ به أكثر، وأصبح الأمر بالنسبة إليك مستحيلا

تمزيق الصُور وكل ما يُذكرك به

فهناك بعض الهدايا التي يقوم الأحبة بإعطائِها لبعضهم البعض، وإن أردتِ أن تنسي أحد، فما عليكِ إلّا أن تُمزّقي كل الصور التي جمعتكِ به، أو حتى التي تخصُه، وحاولي أن تنسيه بأي حال من الأحوال، ولا تضطري إلى تبرير تصرُفاتِك لأحد، لأنكِ

أنتِ صاحبة العلاقة وأنتِ من تألّم بها، وكوني على ثقة أنّ قراراتك جاءت في الوقت الصحيح، وجاءت في محلِها، ولا يُمكن أن تشعُري بالراحة أكثر مما تشعُرين به الآن .

اقطعي علاقتِك بإخوته

وفي غالب الأمر قد تتطور العلاقة بينكِ وبين إخوتِه، فإن أردتِ نسيانُه بشكل كامل، فانسِ إخوته أيضاً، وحاولي أن تقطعي علاقتُكِ بهم بشكل كامل، ولا تقولي أنهُنّ لسنَ لهُنّ علاقة، فالأمر فيه راحة لكِ، أن تتخلصي بكل ما يربطُكِ به، حتى الأشخاص الذين يُذكروكِ به .

اقنعي نفسكِ بأنكِ تستحقين الأفضل

فأقنعي نفسك بذلك، واترُكي المجال لعقلك ليُفكر عنك، وحاولي أن تكوني واثقة في نفسك، وتكوني قوية جداً بما يكفي للقضاء على أي أثر لهذه العلاقة فلا يكون لديكِ ما تبكين عليه، وتأكدِي أنكِ إنسان رائع وتستحقين الأفضل دوماً .

تجاهلي العبارات التي كانت تذكرك به

فهناك من يجلس بجوار الحاسوب ويستمع للكلمات والأغاني التي تُذكرُه بالحبيب، وهذه خُطوة ساذجة جداً، ولا تُساعد بأي حال من الأحوال من التخلُص من هذه العلاقة، أو نِسيانها، فهذه أمور لا يقوم بها إلّا الضُعفاء، وأنتِ لستِ ضعيفة على الإطلاق، فكل ما عليكِ فعلُه أن تتجاوزي هذه المِحنَة، وتتوقفي عن التفكير، أو الرجوع بالذاكرة لما يحدث

.تجنبي الأماكن التي كانت تجمعُكِ به

فلا تذهبي للأماكن التي كانت تجمعُك به، فهذه حركة جاهلية، كالوقوف على الأطلال، وهذا أمر قد يزيد الأمر سوءا عليكِ، فلا تُزعجي نفسكِ بالتفكير في أمر قد انتهى، وابدئي بالتفكير في الأشياء الجميلة التي تنتظرُك، واستعدِي لمُمارسة حياتكِ بالشكل الصحيح، ولا تتوتري أن تضغطي نفسك لئلّا يُصيبك المرض.

.اطلُبي المساعدة ممن حولك

فهناك الأصدقاء من حولكِ وأخواتكِ، فاطلبي منهم المساعدة، واجعليهم يُقنعوكِ بأنّ كل ما حدث كان في صالحُكِ، وأنّكِ أنتِ المستفيد الوحيد من انتهاء هذه العلاقة، والتي يجب أن تكون قد ماتت الآن، وحان الوقت ليحِل مكانها العلاقات الأخرى الجديدة، التي لا تُزعجك أو تضغط على أعصابك، ومن الممكن أن تتحكمي بها بالطريقة التي تلائمك .

اشغلي نفسك ووقتك

والتفكير في الأشياء القديمة قد رحل، وحان وقت التفكير في الأمور الجيدة التي تُساعدك في الوصول إلى مرحلة من مراحل الحياة الجيدة، وتأكدي أنّ وقتك هو مُلك لكِ أنتِ وحدكِ، وعليه يجب أن تكوني قادرة على تدّبُر وقتك، وشغْل وقت فراغك بما يُلائِم حياتك، واستعيني بمن حولك ليكونوا سَندا لك في أوقاتك العصيبة، وفي تدبير بعض الأمور التي قد تكون في صالحك .

غيّري مكان عملكِ إن كان يجمعكِ به

فالسفر على سبيل المثال أو تغيير مكان السكن إلى مكان آخر قد يُساعدكِ في تخطي مرحلة الحُب القديم، والانتقال إلى المراحل الأخرى التي يجب أن تكون لصالحُكِ على الدوام، وسيطرتُك على حياتكِ التي هي ملك لك من الأساس، فحاولي أن تكوني على قدر كبير من المسؤولية التي يجب ألا يحملها أحد غيرك، لأنها لا تهم أحد سواك .وخِتاماً فإنّ أيْ علاقة قد انتهت ليست بالضرورة خسارة فادِحة قد أصابتك، فخسارة البعض قد يكون في مصلحتك في كثير من الأوقات، فمنْ لمْ يصنُ قلبُك لا يستحق أن يكون به يوماً واحداً بعد الآن، ويجب أن تكوني على ثِقة بأنّ قراراتك هي الصائبة ما دام الأمر يخُص حياتك، فالحياة لا بُدّ لها أن تستمر، ولا بُدّ لك أنْ تعِي حجم المأساة التي قد تُصيبك لو بقيتِ عالِقة في أمر لا يُحمد عُقباه بالنسبة لك.

الطريقة الثالث كيف انسى شخص تركني

طرق نسيان كثيرة ونذكر منها

- عدم التفكير في الشخص .إيجاد أي بديل قد يحل وجوده مكان الشخص المطلوب نسيانه .
- عدم التردد على الأماكن التي كانت تجمعك بهذا الشخص
- الإبتعاد بشكل عام عن أي موقف أو مكان عمل أو دراسة قد تجمعك بنفس الشخص مرة أخرى .
- عدم سماع أي موسيقى أو أغنية كانت تتردد أو ترتبط بوجود الشخص

- محاولة أيجاد أي عمل يعمل على إشغال الوقت بشكل كامل بحيث لا يترك أي وقت للتفكير بالشخص .
- عدم الجلوس وحيداً لفترات طويلة لأن الوحدة تخلق نوع من الفراغ الذي يؤدي بالشخص إلى التفكير بأي أمر مما يدفعه للعودة إلى الذكرايات القديمة
- اللجوء إلى قراءة القرآن وبعض الأدعية التي تُساعد على تهدئة النفس والطمأنينة
- وجود النية الصادقة والعزيمة الشديدة على النسيان
- مسح الصور القديمة وأي موجودات قد تذكر بالشخص

أقسام الذاكرة

ومن الجدير بالذكر أنّ النسيان مرتبط بالذاكرة والتي هي تقسم إلى قسمين رئيسيين :

أقسام الذاكرة

- الذاكرة طويلة الأمد: وهي مختصه بحفظ المواقف القديمة والذكرايات القديمة كذكرايات الطفولة وأيام الدراسة والمواقف الظريفة وحتى المؤلمة والتي تبقى في ذاكرة الإنسان مهما طال الزمان أو قصُر .
- الذاكرة قصيرة الأمد: وهي التي ترتبط بمواقف الحياة السريعة التي تحدث وتتكرربشكل دائم ويومي ولا يحتاج أن يتذكرها الإنسان في شي ولا تترك أي أثر أو بصمة في حياة الإنسان، كما انها لا تكون على قدر من الأهمية .

العوامل التي تؤثر على ذاكرة الإنسان

الذاكرة ترتبط إرتباط وثيق بالحواس فلكل حاسة لدى الإنسان بعد معين في الاكرة ودرجة حساسية معينة فمثلاً حاسة الشم التي ترتبط بروائح معينة قديمة تذكر الإنسان بموقف أو شخص أو طعام أو حدث معين كان لهُ أثر في حياة الشخص قبل فترة من الزمن.وكذلك حاسة التذوق والنظر والسمع واللمس.ولعل من المفيد ذكره أنّ كل حاسة تختلف عن الأخرى في مقدرتها على التذكر وارتباطها بالذاكرة والفترة الزمنية التي قد تعود فيها الذاكرة إلى الزمن القديم .وتعتبر حاسة الشم من أقوى الحواس ارتباط بالذاكرة وأكثرها قدرة على التذكر وتليها حاسة البصر فالتذوق ثم السمع واخرها اللمس .

وهناك عوامل أخرى تؤثر على الذاكرة منها:

- ✓ الأماكن
- ✓ الأشخاص .
- ✓ الأشياء القديمة كالملابس والمصكوكات القديمة من المال والصور أو الأشكال والألعاب القديمة وغيرها
- ✓ الأصوات المميزة كصوت شخص أو موسيقى أو تغريد طير أو قارىء قرآن أو نحوها .
- ✓ ولا ننسى أن من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منهُ.

